વિષય : સ્વ-નિયંત્રણ અને કોમ્યુનિકેશન

દિપીકાબેન કે. સોલંકી
(કમ્પ્યુટર શિક્ષક- ઉ.પ્રા.વિ.-ગુ.મા.)

➢ **સ્વ નિયંત્રણ એટલે શું ?**

લાંબાગાળાનાં લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યકિતનાં વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતા છે. સ્વ-નિયંત્રણ એ ઇચ્છા શકિતનો એક ભાગ છે. જે પ્રસન્નતામાં વિલંબ કરવાની અને વધુ સારા પુરસ્કાર અથવા મોટા ધ્યેયની રાહ જોવાની ક્ષમતા છે. જે લોકોને લોજીકલ નિર્ણય લેવામાં અને આવેગ જન્ય ક્રિયાઓનો પ્રતિકાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

➢ **ચાર પ્રકારનાં સ્વ-નિયંત્રણ છે. :** ૧) આવેગ નિયંત્રણ, ૨)ભાવનાત્મક નિયંત્રણ, ૩) ચળવળ નિયંત્રણ, ૪) વર્તણૂક નિયંત્રણ.

➢ **સ્વ-નિયંત્રણ કેવી રીતે વિકસીત થાય છે?**

૧) દરેક શકિતને self control નો સાથ જોઇએ છે., ૨) Exposure Training: અંતરિક્ષ/ એસ્ટ્રોલોજ

૩) Never Regret. -"When You Lose, Don't Lose the Lesson". - Dalai Lama.

૪) બીજાં કરતાં પોતાનાં પર વિશ્વાસ/ઉમીદ રાખો. "Give up the fantasy of Expectation"- Marcus Aurelius

૫) વિશ્વાસ કરો, તમે તૈયાર છો. Marcus Aurelius કહે છે કે,માણસ સાથે કયારેય કંઇ જાતે ખોટું થતું નથી. પ્રકૃતિએ પહેલેથી જ સહન કરવાની શકિત/ તૈયારી માનવીને આપી છે.

૬) પોતાની જાતને સાબિત કરો.

➢ **What Is Communication?**

- Communication શબ્દ લેટિન ક્રિયાપદ Communicare પરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ "શેર કરવું" થાય.
- Communication એબે કે તેથી વધુ વ્યકિતઓ વચ્ચેનાં વિચારો, મંતવ્યો અને વિચારોનાં સ્વરૂપમાં માહિતીના Communication નું દ્વીમાર્ગીય માધ્યમ છે. જે સમજણ બનાવવાનાં હેતુથી થાય છે.
- Communication નાં પ્રકાર : મૌખિક, બિન-મૌખિક, વિઝયુઅલ, લેખિત, આંતર વ્યકિતત્વ

વિષય : ભારતીય સંવિધાન

શૈલેન્દ્રસિંહ ગોહિલ
(ઉ.પ્રા.વિ.-ગુ.મા.)

આપણા દેશમાં વિવિધ ધર્મ જાતિ અને ભાષા ધરાવતા લોકો વસે છે. અનેક વિવિધતા છતાં દરેકને સમાન તક મળે એ માટે આપણા દેશનું બંધારણ ઘડવામાં આવ્યું છે. દરેક સ્વતંત્ર રાષ્ટ્રને તેનું પોતાનું બંધારણ હોય છે. બંધારણ દરેક દેશનો મૂળભૂત દસ્તાવેજ છે. જેને અનુસરી સરકાર દેશનો વહીવટ કરે છે. **બંધારણ એટલે દેશનું વ્યવસ્થાપનતંત્ર ચલાવવાની અને નાગરિકોની સુખાકારી માટે કાયદાઓ બનાવવા માટેની સર્વોચ્ચ માર્ગદર્શિકા.**

ભારત દેશ ૧૫ ઓગષ્ટ ઇ.સ. ૧૯૪૭ નાં રોજ આઝાદ થયો. તેનું પોતાનું કાયમી બંધારણ ન હતું. આ સમય દરમિયાન ગર્વમેન્ટ ઓફ ઇન્ડિયા એકટ ઇ.સ. ૧૯૩૫ નો અમલ થયો. તારીખ ૨૯ ઓગષ્ટ ઇ.સ. ૧૯૪૭ નાં રોજ કાયમી બંધારણની રચના માટે ડૉ. બાબા સાહેબ આંબેડકરનાં નેતૃત્વ હેઠળ એક સમિતિની રચના થઇ. આ સમિતિએ બંધારણનું માળખુ તૈયાર કર્યુ અને ૪ નવેમ્બર ૧૯૪૭ નાં રોજ બંધારણ સભા સમક્ષ રજૂ કર્યુ. ૨ વર્ષ, ૧૧ માસ, ૧૮ દિવસમાં કુલ ૧૬૬ બેઠકોમાં બંધારણનાં ઘડતરની કામગીરી પૂર્ણ કરી હતી. ભારતનું બંધારણ વિશ્વનું સૌથી મોટુ લેખિત બંધારણ છે.

બંધારણ આમુખ: અમે ભારતનાં લોકો ભારતને એક સાર્વભૌમ, બિન સાંપ્રદાયિક સમાજવાદી લોકશાહી, પ્રજાસત્તાક બનાવવા માટે તથા તેના બધા નાગરિકોને સામાજિક, આર્થિક અને રાજકીય-ન્યાય, વિચાર-વાણી, માન્યતા ધર્મ અને પૂજાની સ્વતંત્રતા પ્રતિષ્ઠા અને તકની સમાનતા તક તથા વ્યકિતનાં ગૌરવ તેમજ રાષ્ટ્રની એકતા અને અખંડિતા માટે ભાઇચારો કેળવવાનો દ્રઢ સંકલ્પ કરીને, અમારી બંધારણ સભામાં આજે તા. ૨૬ નવેમ્બર ૧૯૪૯ નાં દિવસે આ બંધારણ અપનાવીએ છીએ અને અમારી જાતને સમર્પિત કરીએ છીએ. **ભારતીય બંધારણ પર વિવિધ દેશોનાં બંધારણની પ્રત્યક્ષ-પરોક્ષ અસરો જોવા મળે છે.**

વિષય : માતૃભાષાનું શિક્ષણ અને સંરક્ષણ

નયનાબેન જી.પટેલ
(સુપરવાઇઝર, પ્રા.વિ.ગુ.મા.)

આપણે રોજીંદા વ્યવહારમાં તથા સમભાષક સાથે માતૃભાષામાં જ વાત કરવી જોઇએ.

* શૈક્ષણિક કાર્યમાં માતૃભાષાને જીવંત રાખવા.....

– વર્ગખંડમાં શુધ્ધ ઉચ્ચારો, સાચી જોડણીને વધુ મહત્વ આપવું.

– સમાનાર્થી, વિરોધી, સુસંગત શબ્દ, શબ્દ રમત, રૂઢિપ્રયોગ, કહેવતો, અંતાક્ષરી, નિબંધ લેખન, વકતૃત્વ, વર્ષાગીત, હાલરડા, લોકગીત, વાર્તા, લગ્નગીત, સુવિચાર જેવી વિવિધ સ્પર્ધા યોજવી.

– સાહિત્યકારોની જન્મજયંતિ તથા “માતૃભાષા દિન” ની ઉજવણી કરવી.

– માતૃભાષામાં લખાયેલ નવલકથા પર નિર્મિત ચલચિત્રો બતાવવા.

– અન્ય ભાષાની જાહેરાતનું માતૃભાષામાં અનુવાદ વિદ્યાર્થી પાસે કરાવવું.

– વર્ગખંડનું નિરીક્ષણ વિદ્યાર્થી પાસે કરાવી તેનું વર્ણન કરાવવું.

– મોબાઇલમાં સંદેશા તથા પોતાના હસ્તાક્ષર માતૃભાષામાં કરવા.

શિક્ષક તો તે છે.....
જે આત્મ નિયંત્રણની કળાનો કસબી હોય, જીવનનો કલાકાર હોય, સદ્ગુણોનો સર્જક હોય, જ્ઞાનની ખેતીનો મબલક પાક ઉતારતો હોય.
(પ્રા. ત્રિવેદી)

વિદ્યાર્થીને માતૃભાષા પ્રત્યે લગાવ થશે. શબ્દભંડોળ વધે અને પોતાની સંસ્કૃતિથી વાકેફ થવાથી માન અને ગૌરવ વધશે.

વિષય : બાળકોની ગણિત, વિજ્ઞાન, સમાજવિદ્યા જેવા વિષયોમાં રસ રુચિ કેવી રીતે વધારવી ?

ભકિતબેન ફરસરામ
(સુપરવાઇઝર, પૂ.પ્રા અને પ્રા.વિ.ગુ.મા)

કેટલાંક વિદ્યાર્થીઓને ગણિત, વિજ્ઞાન,સમાજ જેવા વિષયો માં રસ પડતો નથી આથી તે અઘરા લાગે છે. આ માટે વિવિધ પધ્ધતિઓ અને પ્રવૃતિ ધ્વારા વિષયવસ્તુને આસપાસની પરિસ્થિતિ સાથે જોડી શકાય. ગમ્મત દ્રારા,વાર્તા ધ્દ્રારા,પ્રવૃત્તિ દ્રારા,રમત દ્રારા,જીવંત અનુભવો આપીને, સંસ્થાની મુલાકાત યોજીને,દશ્ય શ્રાવ્ય માધ્યમોનો ઉપયોગ કરીને વિષયોમાં રસ રુચિ વધારી શકાય. વિષયમાં યાદ રાખવા જેવી અઘરી બાબત હોય તો તેની શોર્ટકી આપી શકાય જેના કેટલાંક ઉદાહરણ નીચે મુજબ છે.

ગણિત માટે : અવયવીની સમજ આપવી હોય તો **મ્યાઉંની રમત** ધ્દ્રારા સમજાવીએ તો વિદ્યાથીઓને ખૂબ મજા પડે. **અપૂર્ણાંક** શીખવવા **કાગળના સરખા ભાગ** કરાવી શકાય. નાના બાળકોને અંક શીખવવા **હાથી કો ગીનતી.....ગીત** તથા નવા ટ્રેન્ડ મુજબ **એક મછલી પાની મે ગઇ** રમત રમાડી શકાય. ગુણાકાર માટે લાકડીની રમત રમાડી શકાય. તો વિદ્યાર્થીઓમાં રસ રુચિ વધશે.

વિજ્ઞાન માટે: વિજ્ઞાનમાં અવનવા પ્રયોગો કરાવી જિજ્ઞાસાવૃત્તિ વધારી રસ કેળવી શકાય.એકધારા ભાષણના બદલે પ્રશ્નોત્તરી પૂછી વિષયવસ્તુની ચોકકસ સમજ આપી શકાય.વિદ્યાર્થીઓ પાસે વસ્તુઓ મંગાવીને પ્રવૃત્તિ આપી શકાય. એકદળી દ્વિદળી ની સમજ આપવા પલાળેલા બીજ મંગાવી સમજાવી શકાય.આ રીતે બધા જ વિદ્યાર્થીઓ જોડાશે અને દરેકને જાતે અનુભવ થશે.અઘરી બાબત હોય તો તેની શોર્ટકી આપી શકાય જેમ કે વિટામીનની ઉણપ થી થતા રોગો માટે કી **રબ સે સુન લો**(જેમાં ર -**ર**તાંધણાપણું, બ- **બે**રીબેરી, સ- **સ્ક**ર્વી, સ-**સુ**કતાન, ન- **ન**પુંસકતા –લ- **લો**હીની ઉણપ)

સમાજવિદ્યા માટે: ઇતિહાસ ભૂગોળ સમજાવવા માટે ટેકનોલોજી ના માધ્યમથી સ્માર્ટબોર્ડ પર જે તે સમયના અવશેષો, રહેણીકરણી કિલ્લાઓ,નદીઓ ,જમીન,ડુંગરો બતાવી દશ્ય શ્રાવ્ય અનુભવો આપી તેમનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.નકશા નું અવલોકન કરાવી વેપાર ઉદ્યોગો ખનીજો ની માહિતી આપવાથી તે અનુભવ તેમના માટે કાયમ યાદગાર બની રહેશે.

શિક્ષક શા માટે સાધારણ નથી?

૧. પોતે જે સ્કૂલ-કોલેજમાં છે ત્યાં પ્રમાણિકતાથી અભ્યાસક્રમના મુદ્દાઓ પૂરી સજ્જતા (તૈયારી) સાથ ભણાવવાના હોય.

૨. વિદ્યાર્થીઓમાં એક આદર્શ નાગરિક બને તેના પાઠ ભણાવવાના હોય.

૩. વિદ્યાર્થીઓમાં ઉચ્ચ ચારિત્ર્ય નિર્માણ થાય, સાચા ખોટાનું ભાન થાય તેવું જ્ઞાન આપવાનું હોય.

૪. ગમે તેવા સંકટ સમયમાંથી પણ રસ્તો કેમ કરવો, ટકી રહેવું, સમસ્યાઓનો સામનો કેમ કરવો તેનું જ્ઞાન-ભાન કરાવવાનું હોય.

૫. જ્ઞાતિ, જાતિ, ધર્મ કે અન્ય વાડાઓમાંથી મુકત કરી વિદ્યાર્થીને એક આદર્શ નાગરિક બનાવવાનો હોય.

૬. દોરા, ધાગા, ખોટા વિચારો કે માન્યતાઓ.. ટૂકમાં અંધશ્રદ્ધાથી વિદ્યાર્થીને મુકત કરાવવાનો હોય.

૭. “હું પ્રથમ પણ ભારતીય છું અને અંતે પણ ભારતીય છું.” એવો દેશપ્રેમ શીખવવાનો હોય.